

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan permainan aktif, terutama dengan cara memainkannya dengan baik dalam service, passing, smash, maupun blok. Permainan voli semakin terlihat menarik ketika para pemain pada saat bertanding memperlihatkan aksinya dalam melakukan smash maupun blok.

Pada pertandingan bola voli sering terlihat kecenderungan pada teknik dasar memblok bola. Kemampuan lompatan *Vertical Jump* dalam cabang bola voli adalah kebutuhan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pemain voli, karena lompatan *Vertical Jump* sangat dibutuhkan setiap pemain untuk melakukan pertahanan serangan lawan. Semakin tinggi vertical jumpnya biasanya memiliki pukulan maupun pada saat memblok bola, jadi mengapa *vertical jump* sangat penting dimiliki dan ditingkatkan oleh pemain voli.

Dari level usia dini pun kemampuan *vertical jump* sudah dilatih dengan berbagai macam pelatihan agar nantinya kemampuan lompatan *vertical jump* bisa berkembang dan meningkat. Jadi kemampuan lompatan *vertical jump* sangat penting dalam permainan bola voli. Khususnya untuk pemain remaja latihan ini harus ditingkatkan, karena dalam masa ini pemain remaja mengalami perkembangan secara cepat dari fisiologis maupun fisik. Salah satu latihan yang sering dilakukan untuk meningkatkan kemampuan lompatan *vertical jump* ini adalah pelatihan skuatras, karena dengan ini akan memperoleh kegunaan yang sangat banyak untuk berbagai macam otot yang digunakan untuk melakukan

loncatan *vertical jump*. Selain bermanfaat banyak, pelatihan skuatras ini juga sangat sederhana dan bisa dilakukan dimana saja.

Sesuai dengan hasil PPL-2 penulis di SMP Negeri 8 Gorontalo khususnya pada siswa kelas VIII dalam cabang olahraga bola voli, bahwa siswa belum mampu dalam memblok dengan baik. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kurangnya latihan dan kurangnya kekuatan otot-otot yang dimiliki oleh siswa. Dengan faktor latihan dan kekuatan tersebut, akan berpengaruh pada minimnya prestasi siswa dalam memblok, sehingga diperlukan latihan yang sistematis terutama dalam latihan Squatthrust, karena kemampuan memblok perlu didukung oleh kekuatan otot-otot yang memadai. Dengan demikian, maka perlu mendapatkan perhatian dari guru atau pelatih untuk melakukan pembinaan hasil lompatan siswa di tingkat SLTP khususnya kemampuan memblok terus diperbaiki. Misalnya, dengan latihan kondisi fisik terutama pada kekuatan otot tungkai, otot lengan dan otot punggung. Otot-otot tersebut merupakan otot yang sangat mempengaruhi kemampuan memblok siswa, sehingga sangat dibutuhkan latihan yang memadai untuk mengembangkan kemampuan memblok siswa.

Berdasarkan deskripsi di atas penulis terdorong untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Pelatihan *Squatthrust* Terhadap Kemampuan Memblok Bola Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi permasalahan yang terjadi antara lain:

1. Kemampuan memblok siswa masih rendah
2. Minimnya program latihan yang dilakukan oleh guru/pelatih dalam mengembangkan kemampuan siswa.
3. Otot tungkai, otot perut dan otot punggung sangat berdampak pada kemampuan memblok siswa

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan squatthrust terhadap kemampuan memblok bola pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

Yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang pengaruh latihan squatthrust terhadap kemampuan memblok bola pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai berikut:

1. Secara teoretis dapat dijadikan sumbangan keilmuan dan informasi bagi Universitas Negeri Gorontalo khususnya program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga berkaitan dengan mata kuliah bola voli dan metodologi kepelatihan olahraga untuk pengkajian dan penerapannya dalam kegiatan perkuliahan.

2. Secara praktis dapat dijadikan acuan oleh para pelatih olahraga, khususnya pelatih olahraga bola voli mengenai pemberdayaan kemampuan memblok bola oleh para siswa dan informasi dalam melakukan pemanduan bakat terhadap pemain-pemain bola voli yang dapat melakukan kemampuan memblok bola dengan baik.